

Terve, terveempi muusikko

Pohdintaa muusikon, erityisesti viulistin,
työhyvinvoinnista ja -terveydestä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki- ja draamainstituutti
Musiikin koulutusohjelma
Instrumenttiopetus
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Emma Kaakko

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

Kaakko, Emma:

Terve, terveempi muusikko
Pohdintaa muusikon, viulistin,
työhyvinvoinnista ja -terveydestä

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 35 sivua, 5 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössäni kirjoitan yleisesti viulunsoitosta ja muusikoiden rasitusvammoista. Opinnäytetyöni etsii vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1. Miten viulisti voisi parantaa soittokuntoaan ja työhyvinvointiaan? 2. Voiko soittaja vaikuttaa omilla valinnoillaan ja harjoitustottumuksillaan rasitusvammojen syntyyn?

Tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt tiedon etsimistä eri lähteistä sekä tehnyt kyselyn erään sinfoniaorkesterin soittajille.

Tulosten perusteella voin todeta, että muusikko voi edistää terveyttään monella tavalla. Työ on kuitenkin hyvin kuormittavaa, ja muusikko voi sairastua niin henkisesti kuin fyysisestikin työssään. Riski sairastumiseen kuitenkin pienenee, jos muusikko huoltaa kehoaan monipuolisesti. Haastateltavat antoivat myös hyviä neuvoja siihen, miten muusikko voi parantaa työssäjaksamistaan. Lisäksi oli mielenkiintoista huomata, miten lääkäreiden ja muusikoiden näkemykset ergonomian ja työterveyden parantamisesta tukivat toisiaan.

Asiasanat: viulu, soittaminen, musiikkilääketiede, rasitusvammat, ergonomia, työterveys, työuupumus, harjoittelu

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

KAARKO, EMMA:

Healthy, Healthier Musicians
Thoughts on the well-being and
health of musicians and violinists

Bachelor's Thesis in Instrument Education 35 pages, 5 pages of
appendices
Spring 2016

ABSTRACT

The author of the thesis explores the general repetitive strain injuries experienced by violin players and musicians. The thesis aims to answer the following research questions: how can a violinist improve their fitness and occupational wellbeing; can a musician affect their own choices about practicing routines to eliminate repetitive strain injuries.

The research method utilized different sources of data relating to the topic as well as material collected from a survey carried out with musicians from a specific symphony orchestra.

The study results show that a musician can improve their health in many ways. However, the job is very stressful, and a musician can get ill both mentally and physically in their line of work. However, the risk of illness is reduced, if the musician maintains their body health in many different ways. The interviewees also gave good advice on how a musician may improve their occupational wellbeing. It was also interesting to note how doctors' and musicians' views on the ergonomics and occupational health support each other.

Key words: violin, medicine of music, repetitive strain injuries, ergonomics, occupational health, burnout, training

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Keskeiset käsitteet	2
2	VIULUNSOITOSTA	3
2.1	Viulunsoitosta ja harjoittelusta	3
2.2	Viulistin soittoasento	6
2.3	Soittimen koko ja tuet	9
2.4	Stressi ja ulkopuolisten tekijöiden asettamat vaatimukset	4
2.4.1	Työuupumus	5
3	RASITUSVAMMAT	11
3.1	Soittajan jännitysniska	11
3.2	Pehmytsosien kipupisteet	12
3.3	Thoracic outlet -syndrooma (TOS)	12
3.4	Kiertäjäkalvosimen jännetulehdus	13
3.5	Soittajan käsivaivat	13
3.5.1	Jännetulehdukset	13
3.5.2	Rannekanavaoireyhtymä	14
3.6	Muusikon kramppi	14
3.7	Soittajan yläraajan kipusyndrooma	15
4	TUTKIMUS	16
4.1	Yleistä soittajista ja tutkimuksesta	17
4.2	Soittajien ikä, sukupuoli, työura sekä tämän hetken olotila	17
4.3	Rasitusvammat ja niiden hoitokeinot	18
4.4	Opiskeluaikoina saadut tiedot ja taidot muusikon ergonomiasta sekä rasitusvammoista	19
4.5	Miten soittajat pitävät yllä soittokuntoa ja fyysistä hyvinvointia?	20
4.6	Elämäntavat osana soittokuntoa sekä rasitusvammojen ennaltaehkäisy	21
4.7	Stressi ja sosiaaliset paineet	23
4.8	Hyvä harjoittelu	24
4.9	Vapaaehtoinen viesti nuorille soittajille	25
4.9.1	Muusikoiden kymmenen viestiä nuorille soittajille	26

5	OMAKOHTAISET KOKEMUKSET	27
6	YHTIEENVETO JA TULOKSET	29
6.1	Mitä sain selville rasitusvammoista	31
6.2	Tutkimuksen jälkipyykkiä	32
	LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Muusikko liikuttaa kehoa työkseen. Vaikka soittajan ammatti mielletäänkin usein luovaksi ja taiteelliseksi, on se myös fyysistä työtä. Monen instrumentin soittaminen vaatii staattista pitkäkestoista lihastyötä ja hyvin erilaisten liikkeitten toistamista. Jos soittaja harjoittelee liian pitkiä aikoja kerralla tai soittaa huonossa asennossa, saattaa keho alkaa näyttää omia varoitusmerkkejään. Kipu on niistä tyypillisin. Pitkään kestänyt rasitus voi lopulta johtaa rasitusvammaan, jonka parantamiseen vaaditaan aikaa ja syventymistä.

Voiko rasitusvammoja ja muita kiputiloja ennaltaehkäistä ja miten? Miten muusikko voi huolehtia soittokunnostaan muuten kuin harjoittelemalla? Näitä kahta ja muita muusikon, erityisesti viulistin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita selvitän tässä opinnäytetyössäni. Muusikon keho on hänen tärkein työkalunsa heti soittimen ohella. Siksi muusikon on yhtä tärkeää huolehtia kehostaan kuin vaihtaa jouseen jouhet säännöllisin väliajoin.

Vaikka soittajan ergonomiasta, työn kuormittavuudesta ja rasitusvammoista on tehty jo opinnäytetöitä, koen, että aihe on edelleen ajankohtainen. Minulla itselläni on ollut rasitusvammoja. Lisäksi tiedän useita opiskelijatovereita tai muusikoita, jotka kamppailevat rasitusvamman tai fyysisen kivun kanssa. Tietoa on kuitenkin saatavilla soittoasunnoista, muusikon ergonomiasta ja erilaisista harjoittelutavoista ja -metodeista. Maahamme on perustettu Musiikkilääketieteen yhdistys, ja Suomessa on niin fysioterapeutteja kuin lääkäreitäkin, jotka ovat erikoistuneet muusikkojen ongelmiin ja niiden hoitamiseen. Silti rasitusvammat ovat käsittääkseni melko yleisiä. Mistä tämä johtuu? Onko soittaminen vain yksinkertaisesti niin kuormittavaa, että rasitusvammoja tulee joka tapauksessa vai onko kyse myös asenteista ja totutuista tavoista?

Tiedon etsimiseksi olen lukenut viulupedagogisia kirjoja ja musiikkilääketieteeseen liittyviä julkaisuja. Halusin löytää tutkimukseeni

myös käytännön tietoa ja kokemusta, joten tein kyselyn erään sinfoniaorkesterin soittajille. Kyselyssä kysyin heidän kokemuksiaan rasitusvammoista, harjoittelusta ja työterveyden ylläpidosta.

1.1 Keskeiset käsitteet

Käytän työssäni käsitettä *muusikon ergonomia*. *Ergonomialla* tarkoitetaan yleensä työelämässä hyvien työasentojen käyttämistä ja fyysisen työn kuormittamisen vähentämistä. Työntekijä pyrkii etsimään mahdollisimman luontevia, keholle sopivia työasentoja. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tuolin säätämistä sopivalle korkeudelle tai tietokonenäytön suuntaamista niin, ettei työntekijä joudu katsomaan liikaa ala- tai yläviistoon.

(Työterveyslaitos, 2015.) Muusikon ergonomia on mahdollisimman vähän kehoa kuormittavan perusasennon hyödyntämistä soittaessa.

Ihanteellinen perusasento on sellainen, joka mahdollistaa kehon luonnollisen tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan. Lisäksi asentoon vaikuttavat erilaiset tuet sekä nuottitelineen sijoitus ja korkeus ja tuolin säätäminen soittajalle sopivaksi. Soittimen valinta soittajan koon mukaan on myös tärkeää.

Toinen keskeinen käsite opinnäytetyössäni on *rasitusvammat*.

Rasitusvammoilla tarkoitan eri kehon kipu- tai tulehdustiloja, jotka ovat syntyneet soittamisesta. *Rasitusvammat* voivat olla aluksi lieviä, mutta pahenevat monesti, jos soittaja jatkaa harjoittelemista kivusta huolimatta. Pahimmillaan muusikko voi joutua soittokieltoon *rasitusvamman* paranemiseksi.

2 VIULUNSOITOSTA JA TYÖN VAATIVUUDESTA

Käyn luvussa läpi keskeisiä viulistin työhön liittyviä asioita, kuten esimerkiksi, mitä viulunsoitto on, millainen on viulistin soittoasento sekä käyn läpi työn stressitekijöitä ja kuormittavuutta.

2.1 Viulunsoitosta ja harjoittelusta

Viulun soitto vaatii kärsivällisyyttä ja kurinalaisuutta, sillä Ivan Galamianin mukaan tie ammattilaisuuteen on pitkä ja työläs. Vaikka soittajalla olisikin luontaisia ominaisuuksia, jotka helpottavat taidon oppimista, ahkeralta työltä ei voi välttyä. Instrumentin opettelussa olennaisinta on oppia harjoittelemaan ekologisesti, jolloin yritetään saavuttaa paras mahdollinen lopputulos pienimmässä mahdollisessa ajassa. (Galamian 1990, 75.)

Viulunsoitto aloitetaan usein lapsena, jolloin soittaminen on harrastajasta riippuen enemmän tai vähemmän aktiivista. Vain harvoista viulunsoiton harrastajista kehittyy alan ammattilaisia. Ammattilaisuuteen tarvitaan lukuisia työtunteja ja kurinalaisuutta, musikaalista luovuutta, rohkeutta uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä, heittäytymistä oman mukavuusalueen ulkopuolelle, osaavia opettajia sekä hivenen tuuria ja omistautumista niin yleisesti musiikille kuin soittamiselle.

Soittajalla kuluu aikaa harjoitteluun useita tunteja päivässä. Itselläni soittamiseen kuluu 3 – 5 tuntia päivässä. Keskusteluissa opiskelijakollegoitteini kanssa on käynyt ilmi, että myös muilla instrumentalisteilla vierähtää aikaa harjoittelun parissa vähintään yhtä paljon. Yksi syy siihen, miksi harjoitteluun kuluu paljon aikaa, on hienomotoristen liikeratojen opetteleminen. Soittaminen vaatii useita liikeratojen toistoja, todetaan Heli Palomaan tekemässä opinnäytetyössä ”Kroppa instrumenttina”. Liikeratojen harjoittamisessa opetetaan lihaksia tekemään oikeanlainen liike, jonka jälkeen liikkeestä tehdään useiden toistojen kautta automaattinen. Soitettavasta ohjelmasta riippuen lihastoistojen määrä vaihtelee, mutta voi haastavan kappaleen opettelussa kasvaa suureksi. (Palomaa 2014, 18.) Mitä taitavammaksi soittaja kehittyy,

pitenee ja vaikeutuu soitettava ohjelmisto sen mukaan. Ammattisoittaja hallitsee kokonaisen konserttiohjelman tai viulukonserton. Aikaa kuluu paljon laajan kokonaisuuden omaksumiseen.

Soittajalta vaaditaan keskittymiskykyä, sillä sitä tarvitaan parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen tähtäävässä harjoittelussa. Viulopedagogi Lajos Garamin mukaan hyödyllisen harjoittelun tuntemerkit ovat päämäärätietoisuus, analysoimiskyky, hitaat harjoitustempot ja tinkimättömyys omia virheitä kohtaan. Päämäärätietoisuudella tarkoitetaan sitä, että soittaja asettaa aina harjoittelulle tavoitteen. Tavoite voi olla esimerkiksi tietyn teknisen asian opetteleminen tai sävelpuhtauden parantaminen jossakin osassa kappaletta tai koko teoksessa. Isompi soittajan asettama tavoite voi olla esimerkiksi tuleva konsertti tai muu esiintyminen. Soittajan on pidettävä molemmat tavoitteet mielessä harjoitellessaan. Analysoimiskyky tarkoittaa sitä, että soittaja osaa tarkastella soittoaan monesta näkökulmasta, kuten esimerkiksi hän osaa puntaroida eri vaihtoehtoja sormitusten ja jousitusten osalta tai pohtia useita tyyllisiä ratkaisuja musiikin tulkintaan liittyen ja valita niistä kappaleisiin sopivimman. Hitaat harjoitustempot ovat edellytyksenä sille, että soittaja ehtii analysoimaan soittoaan soittaessaan ja ajattelemaan harjoiteltavaa asiaa sekä soittamiseen liittyviä liikeratoja niitä samalla tehdessään. Tinkimättömyys omia virheitä kohtaan harjoitellessa on ehdottoman tärkeää liikesuoritusten saamisessa automaattiseksi ja niiden omaksumisessa. Jotta soittaja voi olla varma lopputuloksesta, täytyy soittajan tehdä peräkkäin mahdollisimman monta virheetöntä harjoituskertaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos soittaja soittaa jonkin kohdan 20 kertaa oikein ja sen jälkeen 5 kertaa väärin, on soittajalla vielä tekemistä kappaleen sujuvan osaamisen saavuttamisessa. (Garam 1972, 124—128.)

2.2 Stressi ja ulkopuolisten tekijöiden asettamat vaatimukset

Muusikon työ on parhaimmillaan luovaa ja antoisaa, mutta työnkuvaan kuuluvat myös yleisön ja muiden soittajien asettamat odotukset ja

vaatimukset, jatkuva itsensä kehittämisen tarve sekä kova kansainvälinen ja paikallinen kilpailu. Ammattimuusikoilta odotetaan musiikillisesti ja teknisesti taitavaa soittoa. Yleisön edessä pitäisi pystyä antamaan kaikkensa. Vaatimus virheettömään soittoon voi piillä jo sisällä orkesterissa, koska onnistunut konsertti on kaikkien soittajien yhteinen tavoite. Eräässä äärimmäisessä tapauksessa soittaja joutui tekemään kirjallisen selityksen kapellimestarille soitettuaan virheen konsertissa, (Peltomaa 2002, 1585). Muusikot ovat yleisesti ottaen hyvin valmennettuja soittamaan tiukassa paikassa ja kestäämään paineita. Joskus kovissa vesissä keitetty soittajakin voi kuitenkin yksinkertaisesti vain väsyä.

2.2.1 Työuupumus

Solosen kirjoittaman artikkelin mukaan työuupumus on sairautena salakavala. Oireet saattavat ilmaantua vähitellen, ja ne ovat voineet pysyä samoina jo vuosia. Varsinainen työuupumus voi puhjeta jonkin odottamattoman äkillisen muutoksen takia. Sellaisia voivat olla esimerkiksi kapellimestarin vaihtuminen tai jokin yksityiselämässä tapahtunut ikävä muutos. Työuupumus on usein monitahoinen ongelmavyöhyke, jonka oireet voivat vaihdella potilaskohtaisesti. Sairastuneella voi olla unettomuutta tai lisääntyntä unen tarvetta, ruokahaluttomuutta tai liiallista syömistä. Ihmissuhteet alkavat helposti rakoilla, ja vähitellen ne voivat karsiutua kokonaan. Pahimmillaan uupunutta voi kohdata alkoholisoituminen tai erakoituminen. Muusikon työ on luovaa, mutta uupumuksen edetessä muusikko ei välttämättä enää kykene luovaan työskentelyyn, jolloin musiikin taiteellinen taso alenee. Ongelmat alkavat kasaantua, ja uupuneelle saattaa ilmaantua masennusta. On olemassa myös niitä soittajia, jotka reagoivat asioihin hillittömän kurinalaisella harjoittelulla, joka voi päätyä psyykkisiin tai fyysisiin oireisiin. (Solonen 1998.)

Muusikon työ on jatkuvaa itsensä kehittämistä. Hyviä soittajia on maailma pullollaan, joten muusikon työ on myös kilpailukeskeistä. Työ saattaa koostua erilaisista projekteista, joten palkka voi kertyä pienistä puroista sieltä täältä. Paineet voivat olla kovat ja aikataulu tiukka, joten musiikin

tekeminen voi muuttua suorituskeskeisemmäksi. Alan pelikentällä pärjäävät vain ne, joilla on rautaiset hermot, intohimoinen suhde musiikkiin sekä kyky astua joka päivä oman mukavuusalueen yli nautiskellen. Ihminen ei kuitenkaan ole kone, joten uupuminen on inhimillistä. Solosen mukaan työyhteisön ja perheen tuki on tärkeä työuupumuksesta toipuvan elämässä. Myös työyhteisön reagoiminen soittajan yhtäkkiä huonontuneeseen soittoon on tärkeää. Olisi hyvä lähteä selvittämään, mistä ongelma johtuu. Ketään ei saisi jättää asian kanssa yksin. (Solonen 1998.)

2.3 Viulistin soittoasento

Toispuoleisen soittoasennon takia, soittajan kehossa saattaa epähuomiossa syntyä erilaisia kierteitä tai asentovirheitä. Koska huono soittoasento voi johtaa rasitusvammoihin, on virheasentoihin puututtava välittömästi. Seuraavissa kappaleissa esittelen viulistin soittoasennon keskeisimpiä kohtia, jotka viulistin on hyvä tiedostaa. Käyn läpi asentoja, jotka tukevat kehon luonnollista toimintaa sekä keskeisimpiä ryhtivirheitä, joita soittajille voi syntyä.

Viulisti seisoo hyvin paljon harjoittellessaan, joten ryhdin tarkastelu on syytä aloittaa jo jaloista. Viulistille paras seisoma-asento on tukeva ja joustava. Paino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille. Soittaja ei seiso jalkaterillään vaan ennemminkin kantapäillään, mutta kuitenkin niin, että päkiät ovat tukevasti maassa. Polvet eivät ole lukossa, mutta eivät liian koukussakaan. (Samama 2001, 25.) Kun hyvä jalkojen asento on löydetty, on helpompi lähteä korjaamaan kehon asentoa lantiosta ylöspäin. Poranderin mukaan ihmisen luuranko on jatkumo, jossa eri luut ja nivelet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Kärjistetysti voidaan sanoa, että jos soittajalla on asentovirhe lantiassa tai jaloissa, tämä asentovirhe voi vaikuttaa myös soittajan yläruumiin asentoon. (Porander 2011.)

Viulistin lantion ja selkärangan tulisi olla keskiasennossa, sillä keskiasennossa soittajan liikkuminen on helppoa ja vapaata. Poranderin tekemien havaintojen mukaan soittajan kehon ollessa keskiasennossa

selän kaarirakenteeseen ei synny ylikaareutuvia muotoja. Esimerkiksi lantion etukenoinen asento vetää selkärankaa voimakkaasti notkolle. Myös soittajan lapaluuta tukevat tukilihakset toimivat parhaiten keskiasennossa, jolla on parantavia vaikutuksia soittajan käsien toimintaan. Lisäksi soittajan on huolehdittava, ettei hän soittaessaan kierrä rintarankaa kiertosuunnassa oikealle. (Porander 2008.) Vaikka soittajalla onkin periaatteessa ergonominen soittoasento, ei tämä tarkoita sitä, että hän pysyisi samassa asennossa koko ajan. Musiikin mukana liikkuminen on tervetullutta ja suotavaa, mikäli soittaja muistaa aina liikkumisen jälkeen palautua takaisin perusasentoon.

Soittoasento on aikojen kuluksa muotoutunut sellaiseksi, ettei viulisti voi sitä radikaalisesti muuttaa. Viulisti ja moni muukin soittaja kannattelee soitintaan usein niin, että kädet ovat enemmän tai vähemmän staattisessa yläasennossa. Tämän asian tiedostamalla soittaja voi kiinnittää huomiota siihen, miten hän käsiään kannattelee. Kyse on lähinnä siitä, että soittaja kannattelisi käsiään mahdollisimman pienellä lihastyöllä kehon tukilihaksia hyödyntäen. Tämä on mahdollista rangan, lapaluun ja solisluun hyvässä asennossa.

Samaman mukaan on tärkeää, ettei soittaja käsiä kannatellessaan nostaisi olkapäitään, vaan antaisi niiden levätä rentona paikallaan. Olkapäiden nostaminen aiheuttaa jännitystiloja hartioiden ja niskan seudulle, minkä seurauksena ne voivat kipeytyä. Erityisesti mentäessä jousikädellä alimmille kielille on huomioitava, ettei olkapää nousisi muun käden mukana ylöspäin. Viulisti voi myös miettiä, nostaisiko hän olkatuen sijasta leukatukea korkeammalle pään asennon korjaamiseksi, sillä liian korkealle säädetty olkatuki voi aiheuttaa turhaa nostoa jousikädessä. Vasemman käden kohdalla puolestaan on muistettava, ettei viulua pidä puristaa leuan ja olkapään väliin, vaan viulun on annettava levätä soittajan olalla painovoiman mukaisesti. (Samama 2001, 153—154.) Jousikäden olkapään nostaminen heikentää myös äänenlaatua. Hallantien didaktiikkatunneilla on todettu, että mikäli soittaja haluaa saada viulusta kantavaa ja tiivistä ääntä, jousen täytyy kiinnittyä kieleen tukevasti, jolloin kielen ja jousen välille syntyy hyvä kitka. Tämä onnistuu, kun jousikäsi

nojaa koko painollaan joustaa vasten. Jos tarkastellaan äänenmuodostamista olkapäästä alaspäin kohti joustaa, huomataan, että olkapää on alhaalla, mutta olkavarsi on tarpeen tullen koholla (matalia kieliä soitettaessa). Tämän lisäksi soittaja kääntää rotaatioliikkeen avulla kyynärvartta niin, että käsi nojaa tukevasti jouseen siten, että paino on enemmän etusormella kuin nimettömällä. Sormet pitävät pyöreästi ja elastisesti jousesta kiinni, ilman että peukalossa on liikaa puristusta. Lisäksi ranne ja käsivarsi liikkuvat elastisesti jousen liikkeitä mukaillen. Jos olkapää on koholla, soittaja kannattelee kättä, eikä koko käden paino tavoite joustaa, jolloin soittaja joutuu jännittämään kättä ja tekemään ylimääräistä työtä kiinteän ja hyvinsoivan äänen tuottamiseksi. (Hallantie 2013).

Soittoasennossa on hyvä kiinnittää huomiota myös kaularangan ja pään asentoon. Viulisteille on hyvin yleistä pään kallistaminen liikaa vasempaan, viuluun päin, jolloin soittajan kaularankaan tulee kierre. Myös pään kallistaminen eteen- tai alaspäin on yleistä. Soittajan olisi tärkeää välttää edellä mainittuja pään asentoja. Poranderin mukaan oikeiden leuka- ja olkatukien valinta on hyvin keskeisessä asemassa, sillä sopivat tuet auttavat soittimen kannattelussa ja mahdollistavat pään vapaan liikkumisen (Porander 2008).

Voimme tarkastella seuraavaksi viulukäden eli vasemman käden asentoa. Viulupedagogi Garamin ohjeiden mukaan voidaan viulukäsi nostaa pehmeästi viulun kaulalle, kun viulu makaa luontevasti ja mukavan tuntuisesti soittajan solisluun päällä. Käden asettelemisessa viulun kaulalle on kuitenkin huomioitava muutama asia. Ensimmäiseksi soittajan on siirrettävä kyynärpäästä soittajasta katsottuna oikealle, jotta soittajan sormet ylettyisivät paremmin neljättä sormeaa myöten kielille. Toiseksi soittajan on tehtävä myös kyynärvarren voimakas rotaatioliike niin, että kämmenselkä asettuu mahdollisimman samaan linjaan viulun kaulan kanssa. Tämä helpottaa myös sormien ylettymistä pyöreänä ja rentona soittimen kielille. Soittajan täytyy kuitenkin muistaa, että ranne olisi pidettävä mahdollisimman rentona ja suorana. (Garam 1972, 16.) Ranne ei ole rento, jos se on esimerkiksi taittuneena kohti viulun kaulaa tai

pyöristyneenä ulospäin. Soittajan on pidettävä huoli myös siitä, ettei peukalo ole puristuneena viulun kaulaa vasten tai peukalonhaara ota kiinni viulun kaulaan.

Lopuksi on huomioitava se, että mitä vähemmän soittaja tekee ylimääräistä lihastyötä, sen luontevampaa ja rennompaa soittamisesta tulee. Garamin kirjassa ”Viulunsoiton peruskysymyksiä” sanotaan, että viulistin on hyvä tavoitella soittaessaan niin sanottua minimijännitystilaa. Minimijännitystilaa voi kuvailla sellaiseksi käden vireystilaksi, jossa soittajan käden lihakset voivat toimia elastisesti ja refleksinomaisesti. Käsi on niin sanotusti koko ajan joustavassa valmiustilassa. (Garam 1972, 23.)

2.4 Soittimen koko ja tuet

Jokaisella soittajalla on erilainen ruumiinrakenne. Soittimen valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi käsien, sormien ja kaulan pituuteen. Pienikätisen viulistin on paljon helpompi soittaa soitinta, joka on kooltaan lyhyempi ja sirompi, sillä soittaja joutuu yläasemissa kurottamaan käsiään kaikukopan takaa ylttääkseen sormella tarpeeksi ylös.

Nykyajan viulistilta vaaditaan laajaa vasemman käden liikkumisvapautta, jolloin soittimen on oltava pääasiallisesti soittajan leuan ja olkapään välissä. Tämän seurauksena soittajille voi syntyä niska- ja hartiavaivoja. (Blum & Peltomaa 2002, 1610—1611.) Musiikkilääketieteen avulla onkin pyritty löytämään soittajille sopivia apuvälineitä ja tukia, joiden käyttö helpottaisi kehon kuormittamista. Jopa soittimen muotoa tai rakennetta on yritetty muuttaa soittajalle ergonomisemmaksi tinkimättä kuitenkaan äänenlaadusta. Onnistuneita soitinmuutoksia on tehty monen soittimen osalta. (Peltomaa 2002, 1585.)

Oikeanlaisen tuen löytymiseen voi kulua aikaa, joten etsimisprosessiin tarvitaan kärsivällisyyttä ja rohkeutta kokeilla uusia ideoita. Viulistin leuka ja olkatuen käyttämisestä on useampia eri koulukuntia. Joidenkin mielestä olkatukea ei pitäisi olla ollenkaan. Samaman kirjoittamassa kirjassa kuitenkin todetaan, että jokainen viulisti tarvitsee leukatuen, mutta

olkatuen käyttö on soittajakohtaisempaa. Lyhyt kaulaiset eivät välttämättä tarvitse kuin pienen tyynyn paineen lievittämiseksi olkapäällä, pidempi-kaulaisille kunnon olkatuki on kuitenkin tarpeellinen. (Samama 2001, 84.)

3 RASITUSVAMMAT

Muusikko hakeutuu vastaanotolle yleensä vasta sitten, kun ongelmat ovat jo alkaneet. Soitto ei suju ja kehossa on kipua tai jännitystiloja.

Ennaltaehkäisy on paras keino välttää pahimmat rasitusvammat, joten soittoasentoihin ja harjoittelutottumuksiin pitäisi puuttua ajoissa. (Blum & Peltomaa 2002, 1608.)

Vastamäen, Pohjolaisen ja Juntusen (2002) tekemän julkaisun mukaan muusikoilla esiintyy monenlaisia rasitusvammoja, joista yleisiä ovat esimerkiksi niska- ja hartiavaivat. Kolmasosa yläraajavaivoista paikantuu niskan ja neljäsosa olkapään alueelle. Neljässäkymmenessä prosentissa oireet ilmenevät käden ja ranteen alueella. Instrumentin kannattelu ja kaularangan, hartian sekä yläraajan staattinen stabiloiva asento aiheuttavat biomekaanista kuormitusta niska-hartialihaksistoon. Kuormitus on lisäksi usein yksipuolista ja painottuu vain tiettyihin lihaksiin tai lihasryhmiin. Kuormituksesta aiheutuneita lihasmuutoksia voi korjata liikunnalla, venyttelyllä sekä hieronnalla. On tärkeää käyttää tuki- ja liikuntaelimistöä mahdollisimman monipuolisesti, jolloin lihasten ja lihasryhmien välillä säilyy tasapaino. (Vastamäki, Pohjolainen & Juntunen 2002, 1596.) Viulistien rasitusvammat liittyvät usein yläraajoihin, niska-hartiaseutuun tai selkään, mutta sen sijaan puhaltajilla rasitusvammat voivat liittyä myös kasvojen lihaksiin ja ansatsiin.

Seuraavissa alaluvuissa kuvaan rasitusvammoja, joita esiintyy soittajilla yleensä, mutta jotka syntyvät tai oireiden vuoksi voidaan yhdistää myös viulisteihin ja alttoviulisteihin. Viittaa alaluvuissa Vastamäen, Pohjolaisen ja Juntusen kirjoittamiin musiikkilääketieteen julkaisuihin.

3.1 Soittajan jännitysniska

Niska-hartia-alueen pitkäkestoinen ylikuormitus johtaa lihasten väsymiseen. Lihaksen happamat aineenvaihduntatuotteet aiheuttavat lihaksiin kipua ja lihasmuutoksia, kuten kouristuksia, kireytymistä ja lyhentymistä. Mikäli soittaja ei ole huolehtinut lihashuollosta ja

pehmytkudokset ovat olleet pitkäaikaisessa jatkuvassa yllirasitustilassa, eivät muutokset palaudu enää levolla vaan johtavat jännitysniskaoireisiin.

Jännitysniskan oireet ilmaantuvat soiton yhteydessä ja helpottuvat usein levossa. Oireita saattavat olla jomottava kipu niskassa ja hartioissa, päänsärky, niskan jäykkyys, niska- ja hartiaseudun lihasheikkous sekä epämääräiset yläraajaoireet. Apua oireisiin soittaja voi saada ergonomian tarkastelusta, harjoittelun tauottamisesta sekä lihaksia verryttävästä taukojumpasta. Oireiden ollessa pahoja voidaan käyttää apuna hierontaa ja venyttelyä. Myös kipupisteiden puudutus tai akupunktio voivat helpottaa soittajan oloa. (Vastamäki ym. 1596—1597.)

3.2 Pehmytsosien kipupisteet

Lihakseen, soittajalla lähinnä hartia- ja niskalihaksiin, voi paikallisen vamman tai pitkäaikaisen rasitustilan seurauksena syntyä kivuliaita kipupisteitä ja -alueita, jotka saattavat laukaista heijastekipua myös yläraajan tai kasvojen alueelle. Mikäli kipua jatkuu pitkään, soittaja voi alkaa varoa lihaksen käyttöä tai kipu voi johtaa soittoteknisiin virheisiin. Kivun seurauksena lihasta kompensoivat lihakset saattavat kuormittua ja voi syntyä myös uusia kipupisteitä, liikerajoituksia ja lihasheikkoutta. Hoitokeinoina käytetään puudutusta ja kylmähoitoa. Ennaltaehkäiseviä toimia ovat monipuolinen liikunta sekä tauotettu harjoittelu. (Vastamäki ym. 1596—1597.)

3.3 Thoracic outlet -syndrooma (TOS)

Yläraajan puutuminen, pistely, särky ja väsymys ovat oireita, jotka kuuluvat TOS-syndroomaan. TOS-oireet ovat muusikoilla yleisiä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että 10 % instrumenttiaan kannattelevista muusikoista on kärsinyt TOS-oireista uransa aikana. Oireita ilmenee varsinkin soittajilla, jotka ovat ruumiinrakenteeltaan pitkiä ja hoikkia ja jotka kannattelevat raskasta instrumenttia. Hartiapunoksen puristuksen lisäksi soittimen paino on voinut aiheuttaa pleksuksen venytystä tai puristukseen joutumista, joka voi aiheuttaa TOS- oireet. (Vastamäki 1999.)

3.4 Kiertäjäkalvosimen jännetulehdus

Olkapään jännetulehdukset ovat yleisiä keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla soittajilla. Yläraajojen staattisen kohoasennon sekä toistuvien nostoliikkeiden takia kiertäjäkalvosin (olkanivelen nivelpussin yläosa) joutuu puristuksiin olkaluun ja olkalisäkkeen väliin. Iän, hankautumisen ja rasituksen yhteisvaikutuksesta kiertäjäkalvosin voi rappeutua ja vaurioitua. (Vastamäki ym. 1598—1599.)

Jännetulehdus todetaan lääkärin tekemällä tutkimuksella. Oireina esiintyy kipua olkapäässä ja olkavarren ulkoreunassa. Aktiiviset sivusuuntaiset liikkeet ovat kivuliaita ja rajoittuneita. Lisäksi kipua tuntuu sivusuuntaisissa nostoliikkeissä. (Pohjolainen 2015.) Tulehdusta voidaan hoitaa levolla, kylmähoidolla sekä tulehduskipulääkkeillä. Soittoasentoja on myös hyvä tarkastella ja parantaa, mikäli soittoasentoa voidaan saada siten ergonomisemmaksi. (Vastamäki ym. 1598—1599.)

3.5 Soittajan käsivaivat

Soittajalla voi ilmetä oireita niin sormissa kuin ranteessa. Sormien iho saattaa kovettua, jos soittaja soittaa paljon. Tämä on kuitenkin lähinnä soittotuntumaan parantava soittamisesta johtuva ilmiö. Sormien iho voi kuitenkin kipeytyä jousisoittajilla sekä kielisoittimien soittajilla, ja sormissa voi esiintyä känsämuodostumaa. Joissain tapauksissa sormihermo saattaa ärsyntyä puristuksesta, jolloin oireena ilmenee puutumista ja särkyä. Ranteen alueen vaivat liittyvät usein jänteisiin ja hermoihin. (Vastamäki 2001.)

3.5.1 Jännetulehdukset

Soittajilla ranteen jänteisiin aiheuttavia vaivoja ovat esimerkiksi nopeat juoksutukset, jatkuva kyynärvarren pronaatio ja laajoja venytyksiä vaativat otteet. Jänteisiin liittyvät tulehdukset aiheuttavat soittajan käsissä paikallista kipua, nopeiden liikkeiden hidastumista, liikelaajuuden vähenemistä sekä liikkeiden heikentynyttä kontrollia. Hoitona

jännetulehduksiin käytetään lepoa, lastoitusta sekä tulehduskipulääkettä. (Vastamäki 2001.)

3.5.2 Rannekanavaoireyhtymä

Rannekanavaoireyhtymässä medianus-hermo on puristuksissa. Oireyhtymä aiheuttaa sormien puutumista, pistelyä sekä särkyä. Oireet voivat säteillä ranteesta olkaan asti. Rannekanavaoireyhtymä on tavallinen keski-ikäisillä, mutta sitä voi esiintyä myös nuoremmilla. Erityisesti soittoasento, jossa joudutaan tekemään toistoliikkeitä, esimerkiksi ranteen voimakas koukistus, saattaa provosoida oireiden syntymistä. Rannekanavaoireyhtymää hoidetaan levolla ja lastoituksella, mutta usein joudutaan turvautumaan leikkaukseen. (Vastamäki 2001.)

3.6 Muusikon kramppi

Muusikon krampissa soittajan sormet liikkuvat hallitsemattomasti. Yksi tai kaksi sormeaa menevät kramppiin, eikä soittaja saa sormeaa tai sormia koukistusliikkeen jälkeen suoristettua. Seurauksena soittaja voi tahattomasti soittaa vääriä ääniä käsien hallitsemattomuuden takia, tai hänellä voi olla vaikeuksia nopeiden juoksutuksien soittamisessa. Vastaavanlaisia oireita voi esiintyä myös puhaltajilla poskilihaksissa ja huulissa. Oireita laukaisee aluksi ainakin oman instrumentin soittaminen. Esimerkiksi muusikon kramppia poteva viulisti saattaa pystyä soittamaan pianoa oireitta, mutta viulua ei. Muusikon kramppi on soittajalle kiusallinen, ja pitkään jatkuessaan siitä voi tulla pysyvä. Oireiden varhainen diagnosointi ja hoito ovat siksi todella tärkeitä. Taudin syytä tai alkuperää ei ole pystytty selvittämään tarkkaan, joten siihen ei ole pystytty löytämään täsmähoitoa. Taudin tiedetään kuitenkin olevan aivoperäinen. (Vastamäki 1999.)

3.7 Soittajan yläraajan kipusyndrooma

Kipusyndrooman oireet alkavat yleensä usean työskentelyvuoden jälkeen, mutta syndroomaa esiintyy myös musiikin opiskelijoilla, jotka saattavat harjoitella kehittymättömällä tekniikalla tuntikausien rykäyksiä tutkintoihin tai esimerkiksi orkesterin koesoittoon. Syndrooman kehittymistä edistää psyykkinen stressi, uusi soittotekniikka, tai elämänmuutos. Oireina esiintyy yläraajan kipua ja särkyä, jotka estävät käden käyttämistä. Jos asiaan ei puututa, oireet saattavat muuttua jatkuviksi ja kokonaisvaltaisiksi koko yläraajaan. Myös voimat voivat vähentyä kivun takia. Kipusyndrooman hoito on kokonaisvaltaista. Koska kipua provosoi soittaminen, on soittamista aluksi vähennettävä tai se on jopa lopetettava vähäksi aikaa. Lihasjännityksen purkaminen hieronnalla, fysikaalisilla hoidoilla sekä liikunnalla auttavat kipusyndroomasta toipumista. (Vastamäki 2002, 1600.)

4 TUTKIMUS

Työni tarkoitus on löytää konkreettisia muusikon arkeen liittyviä ratkaisuja, jotka parantavat soittajan työterveyttä ja ennaltaehkäisevät rasitusvammojen syntymistä. Halusin tehdä tutkimuksen, jossa musiikkialan ammattilaiset pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan työelämässä. Valitsin tutkimuskohteeksi erään sinfoniaorkesterin soittajat, sillä orkesterimuusikko soittaa työssään paljon. Työ- ja elinkeinoministeriön sivuilla määritellään orkesterimuusikon viikkotyöajaksi 36 tuntia. Työ koostuu aamupäiviin sijoittuvista yhteisesti harjoituksista sekä viikottaisesta konsertista ja mahdollisista kiertueista. Lisäksi työaikaan on sisällytetty 6 tuntia viikottaista harjoittelua. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016.)

Tein tutkimuksen koko orkesterille saadakseni aiheeseen laajempaa kosketuspintaa, vaikka huomioni keskittyikin lähinnä viulisteihin ja alttoviulisteihin. Olen jakanut tutkimuksen käsittelyssä soittajat kahteen soitinryhmään. Ryhmään A kuuluu jousisoittajia ja ryhmään B orkesterin muut soittajat.

Tutkimukseni voi jakaa kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa on kysymyksiä, joissa kartoitin lyhyesti soittajaan yleisesti liittyviä tietoja, kuten ikää, sukupuolta, työuraa ja sitä, kuinka paljon muusikko soittaa päivässä sekä onko soittajalla ollut rasitusvammoja. Jos soittaja vastasi viimeksi mainittuun kysymykseen kielteisesti, hän sai siirtyä suoraan kyselyn kolmanteen osaan.

Tutkimuksen toisessa vaiheessa selvitin tarkemmin, millaisia rasitusvammoja soittajalla on ollut sekä mistä hän on saanut apua oireiden lievittämiseen ja parantamiseen. Kyselyn kolmas osa sisälsi kysymyksiä, joissa halusin vastauksia siihen, miten soittaja pitää yllä soittokuntoaan ja fyysistä hyvinvointiaan, miten hän pyrkii ennaltaehkäisemään rasitusvammoja ja parantamaan työterveyttään ja millä elämäntavoilla soittaja kokee olevan myönteisiä vaikutuksia soittokuntoon. Kysyin myös, millaista olisi hyvä harjoittelu. Kyselyn viimeisessä kohdassa soittajat

saivat kirjoittaa ohjeita, joita he haluaisivat antaa nuorille soittajille kyselyn aihepiiriin liittyen.

4.1 Yleistä soittajista ja tutkimuksesta

Soittajat vastasivat kyselyyn nimettömästi, koska osa kysymyksistä käsitteli henkilökohtaisia asioita. Sain 60 vastauspaperista takaisin 21 täytettyä vastauspaperia, joista 10 oli jousisoittajia (1 sellisti, 5 alttoviulistia ja 4 viulistia). Vastauksien määrä oli suhteellisen pieni, mutta riittävä. Tavoitteenani on pyrkiä ymmärtämään tutkittavia asioita syvällisemmin yksilön kokemuksien ja kerronnan kautta. Olennaista ei ole kerätä isoja tilastoja, joiden perusteella tehtäisiin johtopäätöksiä, vaan keskittyä kokonaisvaltaisemmin haastateltavien taustoihin ja kokemuksiin. Koen, että saan tutkimukseeni paremmin toimivia johtopäätöksiä keskittymällä muutaman orkesterisoittajan kertomukseen, kuin kokoamalla numereettisia tilastoja.

4.2 Soittajien ikä, sukupuoli, työura sekä tämän hetken olotila

Vastaajien keski-ikä oli 47 vuotta. Soitinryhmässä A (viulu, alttoviulu, sello) ikä sijoittui välille 37—54. Muusikot olivat yleisesti ottaen kokeneita orkesterimuusikoita, sillä soittokokemusta ammattiorkesterissa oli kertynyt yli puolella vastaajista yli 20 vuotta. Soitinryhmässä A yli 20 vuoden orkesterisoittokokemusta oli viidellä, kahdella soittajista kokemusta oli kertynyt 10—15 vuotta sekä myös kahdelle soittajalla 5—10 vuotta. Tästä voimme päätellä, että suurin osa vastaajista on tehnyt työtä pitkään ja heillä on ollut jo mahdollisesti rasitusvammoja, joista heidän on täytynyt jollain tavoin päästä yli, tai ainakin heillä on riski saada vammoja. Sukupuolen jakautuminen vastaajien kesken suhteutui niin, että miehiä vastaajista oli 55 % ja naisia 42 %. Yksi vastaajista jätti tämän kohdan avoimeksi.

Halusin tietää soittajien kokemuksen omasta olotilastaan tällä hetkellä. Kysymykseen, miten voit nyt fyysisesti, ei kukaan ollut valinnut kohtaa ”fyysiset säryt ja kivut häiritsevät merkittävästi soittoani”. Sen sijaan

vastaukset jakautuivat suunnilleen tasan ”oloni on fyysisesti vireä ja koen pystyväni soittamaan rennosti kivuitta” ja ”kärsin tällä hetkellä lievästä lihassärystä tai -tulehduksesta” -vastauksien välille kummassakin soitinryhmässä. Vastaus osoittaa sen, että kyselyyn vastaamishetkellä soittajien fyysinen olotila oli hyvä puolella soittajista ja toinen puolikas vastaajista kuului joukkoon, joilla oli lieviä lihastulehduksia tai särkyä.

4.3 Rasitusvammat ja niiden hoitokeinot

Vastauksista selvisi, että rasitusvammoja on ollut tai on parhaillaan 14 soittajalla 21 soittajasta. Jousisoittajista rasitusvammoja oli ollut vain viulisteilla ja alttoviulisteilla, joita oli yhteensä 6. Vastauksista selvisi myös, että heillä on kokemuksia yhdestä tai useammasta rasitusvammasta. Alla oleva taulukko kertoo, mitä rasitusvammoja viulisteilla tai alttoviulisteilla on ollut, sekä sen, onko jokin rasitusvamma ollut useammalla vastaajalla.

Soittajilla esiintyneet rasitusvammat	Lukumäärä
Alaselän vaivat	1
Jousikäden kipeytyminen kyynärpää-rannealueella	1
Niskahartiaseudun kipu/väsymys	3
Olkapäissä kalkkia	1
Olkapään ja olkavarren kipu/tulehdus	2
Olkapään kiertäjäkalvosintulehdus	3
Selkävut	1
Tenniskyynärpää	2
Thoracic outlet -syndrooma	1

Taulukko 1. Viulistien ja alttoviulistien rasitusvammat.

Kaikki vastauksissa luetellut rasitusvammat tai oireet ovat aikaisempien tietojeni pohjalta yleisiä viulun tai alttoviulun soittajilla. Tämän orkesterin viulun ja alttoviulun soittajilla on ollut eniten ongelmia olkapäiden sekä niska- ja hartiaseudun alueella. Muiden instrumenttien soittajilla rasitusvammoja esiintyi niska-hartiaseudulla, kasvojen alueella, yläraajoissa sekä selässä.

Halusin selvittää tarkemmin, milloin rasitusvammat ovat puhjenneet soittajille. Suurimmalla osalla soittajista rasitusvammat ovat alkaneet oireilla joko opiskeluaikoina tai sen jälkeen työuran jossakin vaiheessa. Vain yhdellä soittajalla rasitusvamma on puhjennut jo lapsena soittoharrastuksen alettua.

Soittajat ovat käyttäneet rasitusvammojen hoitoon yleislääkärin, erikoislääkärin, fysiatrin, hierojan sekä voice massage -hierojan apua. Jousisoittajista kukaan ei kuitenkaan ollut käyttänyt voice massage -hierojan apua. Syy on luultavasti se, etteivät heidän oireensa ole liittyneet alueille, joita voice massage -hieroja pääsääntöisesti käsittelee. Jousisoittajat olivat hakeneet apua eniten hierojalta. Erikoislääkäreistä oli käytetty musiatriin, olkapääkirurgin sekä ortopedin osaamista. Myös fysioterapeutin sekä osteopaatin hoitoa oli käytetty apuna oireisiin viidessä jousisoittajan vastauksessa.

Viimeisessä rasitusvammoihin liittyvässä kysymyksessä kysyin, ovatko soittajat käyttäneet alla olevia hoitokeinoja oireiden helpottamiseen. Vaihtoehtoina olivat lihasrelaksantit, särkylääkkeet, tulehduskipulääkkeet, venyttely, kinesioteippaus, liikunta, tukisteet ja jotakin muuta. Soitinryhmässä A yleisimmät hoitokeinot oireisiin olivat tulehduskipulääkkeet ja venyttely. Seuraavaksi yleisiä hoitokeinoja olivat liikunta sekä lihasrelaksantit. Liikuntalajeista oli listattu kävely, pyöräily, hiihto, pilates, sauvakävely, jumppa, juoksu, jooga, kuminauhajumppa, kuntosali, uinti sekä ala- ja yläselän täsmäharjoitteet.

4.4 Opiskeluaikoina saadut tiedot ja taidot muusikon ergonomiasta sekä rasitusvammoista

Kartoitin myös soittajien opiskeluaikoinaan saamia tietoja rasitusvammoista, ammattisairauksista sekä muusikon ergonomiasta. Vastauksista selvisi, että tämän orkesterin soittajien tiedot näistä asioista eivät ole karttuneet ainakaan opiskeluaikoina. Kaikista vastaajista yli puolet eivät olleet saaneet rasitusvammoista tai ammattisairauksista tietoa ollenkaan opiskeluaikoina. Opiskeluaikoina vain kuusi soittajaa koki

saaneensa asiasta tietoa jonkin verran ja vain yksi puhaltaja oli saanut asiasta mielestään riittävästi tietoa. Kysymykseen, oliko muusikon ergonomiasta luentoja tai käsiteltiinkö ergonomiaa soittotunneilla opiskeluaikoina, 9 soittajaa valitsivat kohdan "ei ollenkaan". Toiset 9 soittajaa vastasivat, että opiskeluaikoina ergonomiaa käsiteltiin jonkin verran. Kolme soittajaa kokivat saaneensa asiasta riittävästi tietoa. Rasitusvammoihin suhtauduttiin vakavasti vain 8 vastaajan opiskeluaikoina. Loput kokivat, ettei rasitusvammoja oikein ollut otettu tosissaan.

4.5 Miten soittajat pitävät yllä soittokuntoa ja fyysistä hyvinvointia?

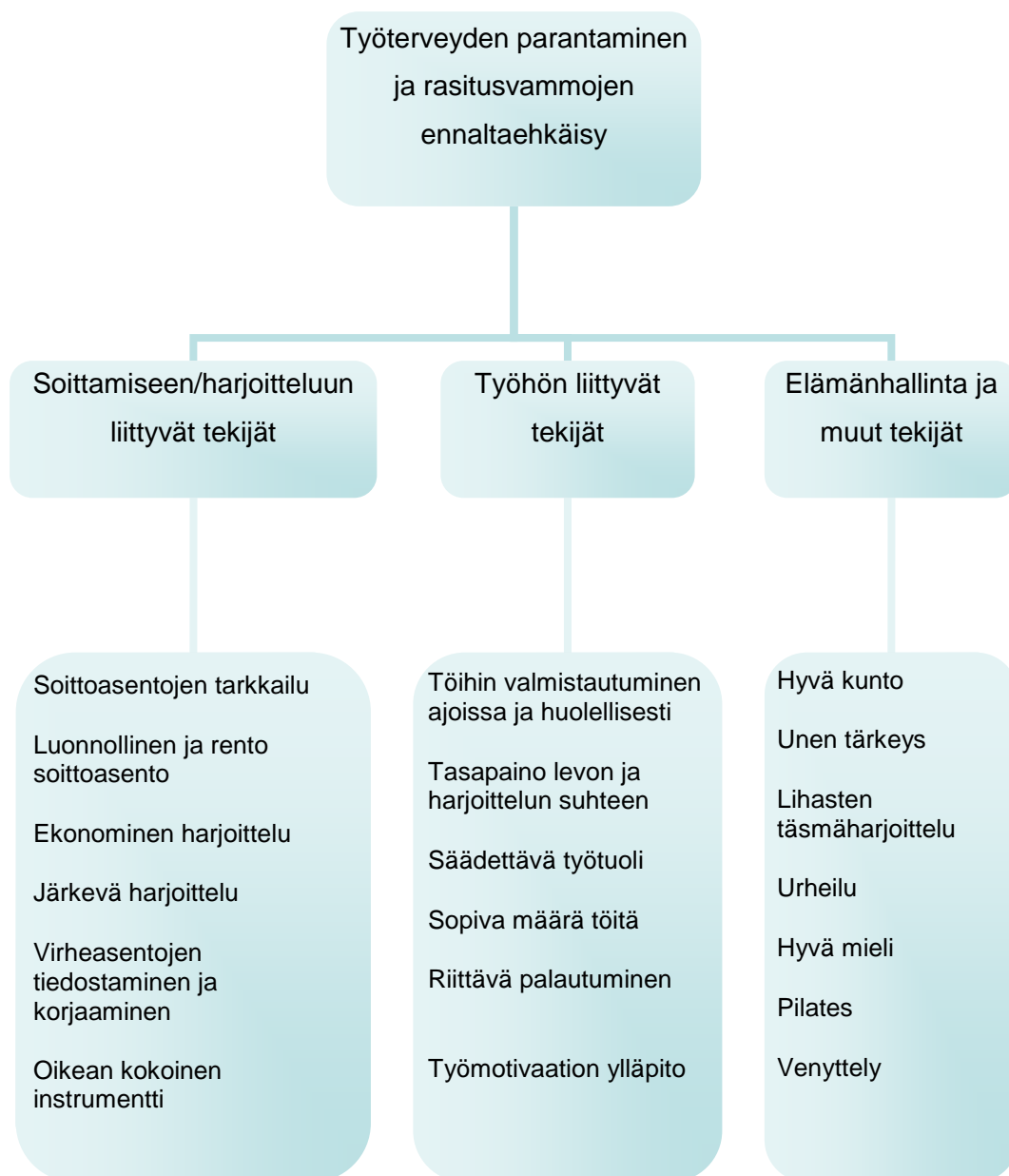
Soittajat saivat avoimesti kertoa keinoja, joilla he ylläpitävät soittokuntoaan sekä fyysistä hyvinvointiaan. Osa soittajista oli vastannut kysymykseen hyvin monisanaisesti. Keinoja soittokunnan ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitoon löytyi soittamisesta, liikunnasta ja muista asioita. Jotta vastauksia olisi helpompi tarkastella, taulukoin soittajilta saadut vastaukset alla olevaan taulukkoon.

Soittamiseen liittyvät keinot	Lihashuolto ja lihaskuntoharjoittelu	Muut tekijät
Lämmittely	Hiihto	Riittävän levon turvaaminen
Käsien ja hartioden pyörittely	Pilates	Harrastaminen
Venyttely ennen ja jälkeen soiton	Pyöräily	Terveellinen ruokavalio
Harjoittelun ja levon tasapaino	Kuntosalilla käyminen	
Asteikkojen soittaminen päivittäin	Jääkiekko	
Rentous harjoittellessa	Hyötyliikunta	
Soittoasentojen kontrollointi	Kävely	
Fiksu harjoittelu	Kuminauhajumppa	
Liikunnan ja soittamisen oikea jaksotus	Jumppa	
Säännöllinen harjoittelu	Ulkoilu	
	Juoksu	

Taulukko 2. Keinot, joilla soittajat ylläpitävät soittokuntoaan ja fyysistä hyvinvointiaan.

4.6 Elämäntavat osana soittokuntaa sekä rasitusvammojen ennaltaehkäisy

Halusin selvittää, miten soittajat pyrkivät ennaltaehkäisemään rasitusvammoja ja parantamaan työterveyttä. Lukiessani vastauksia huomasin, että niillä oli yhteneväisyyksiä kysymyksen 15, miten pidät yllä soittokuntaa ja fyysistä hyvinvointiasi, kanssa. Voin siis päätellä, että hyvä soittokunta ja fyysinen hyvinvointi ovat yhteydessä orkesterimuusikon työterveyteen ja rasitusvammoihin. Näin ollen keinot, joilla soittaja parantaa soittokuntaan ja fyysistä hyvinvointiaan, parantavat mahdollisesti myös työterveyttä ja ennaltaehkäisevät rasitusvammoja. Koska tutkimukseni aihepiiri liittyy lähinnä viulistien rasitusvammoihin ja työterveyteen, koin, että keskityn tämän kysymyksen purkamisessa vain jousisoittajien vastauksiin. Huomasin kuitenkin, että puhaltajien ja jousisoittajien vastauksissa oli myös paljon samaa. Havainnollistan soittajien vastauksia työterveyden parantamisesta sekä rasitusvammojen ennaltaehkäisystä seuraavassa kaaviokuvassa. Koska vastauksille löytyi yhteisiä aihepiirejä, jaoin vastaukset soittamiseen tai harjoitteluun liittyviin tekijöihin, työhön liittyviin tekijöihin sekä elämänhallintaan liittyviin tekijöihin.



Kuvio 1. Työterveyden parantaminen ja rasitusvammojen ennaltaehkäisy.

Olin kiinnostunut selvittämään myös, millä soittamiseen ja harjoitteluun liittymättömillä asioilla on positiivisia vaikutuksia soittokuntoon. Kysymyksessä vastaaja sai valita vaihtoehtoista yhden tai useamman. Vaihtoehtoina olivat riittävä unen määrä, terveellinen ja monipuolinen ravinto, liikunta ja jokin muu. Kyselyssä suurin osa jousisoittajista oli sitä mieltä, että riittävä unen määrä, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä liikunta vaikuttavat myönteisesti soittokuntoon. Kohtaan jokin muu soittajat olivat listanneet myös muita asioita, joita olivat monipuolisen ohjelmiston soittaminen, psyykkinen kunto, ihmissuhteet, muiden asioiden

harrastaminen, hyvä mieli sekä positiivinen työilmapiiri. Jousisoittajien vastauksista 40 %:ssa liikunnalla uskottiin olevan erityisesti vaikutusta soittokuntoon. Muutaman soittajan mielestä kaikilla vastausvaihtoehdoilla on vaikutusta soittokuntoon tasapuolisesti.

Rasitusvammoja ennaltaehkäiseviksi tekijöiksi kaikki jousisoittajat vastasivat, että harjoittelun tauottamisella ja palautumisella soittamisen jälkeen on vaikutusta rasitusvammojen kehittymiseen. 90 % jousisoittajista oli myös sitä mieltä, että mahdollisimman vähän kehoa kuormittavat soittoasennot ja hyvä muusikon ergonomia vähentävät rasitusvammojen kehittymistä. Lisäksi 90 % soittajista piti riittävää unen määrää ja liikuntaa tärkeänä. Monet vastaajista olivat valinneet ennaltaehkäiseväksi tekijäksi myös monipuolisen harjoittelun, jossa pyritään kehittämään tasapuolisesti sekä tekniikkaa että muusikkoutta. Muita ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat kehon rakenteelliset piirteet, elimistön muu tasapuolinen kuormittaminen sekä työmäärään vaikuttaminen, mikäli se on mahdollista.

4.7 Stressi ja sosiaaliset paineet

Pieni stressi parantaa suoritusta ja usein paineen alla venyy parempiin suorituksiin. Jos paineet kasvavat liian suuriksi, täytyy oppia tavalla tai toisella purkamaan niitä.
(Eräs jousisoittaja).

Otsikon alla oleva sitaatti kokoaa hyvin soittajien ajatukset stressin ja sosiaalisten paineiden vaikutuksesta soittamiseen. Toisaalta stressi on hyväksi, toisaalta ei. Soittajat saivat kirjoittaa kyselyssä avoimesti kokemuksiaan stressistä ja sosiaalisten paineiden vaikutuksesta soittamiseen. Vastaukset olivat osalla monisanaisia. Suhtautumisessa stressiin ja sosiaalisiin paineisiin oli vaihtelevuutta. Viisi soittajaa oli sitä mieltä, ettei stressiä juurikaan ole, eikä se vaikuta soittamiseen tai jos stressiä onkin, se kuuluu asiaan. ”Stressi voi auttaa saamaan itsestään enemmän irti”, oli erään puhaltajan vastaus kysymykseen. Vastauksista löytyi myös negatiivisia ajatuksia stressistä ja sosiaalisista paineista. Hyvin monessa vastauksessa stressi ja paineet vaikuttivat negatiivisesti joko keskittymiseen tai rentouteen soittaessa. Myös esiintymisjännitys ja

lihasjännitys saattavat lisääntyä sekä palautuminen hidastua, jos stressiä ja sosiaalisia paineita on paljon. Erään soittajan vastauksessa stressi tekee soittamisesta suorittamista, eikä musiikin ajattelemiseen pysty keskittymään. Jotkut soittajat kokivat, että stressi lisääntyy silloin, jos tuleva ohjelmisto sisältää vaikeita stemmoja.

Stressi on osa tätä ammattia, enkä usko, että sitä voi mitenkään poistaa. Se on hyväksyttävä ja sen kanssa on voitava elää. Sosiaalisia paineita koen aika vähän. (Erään soittajan ajatus stressistä).

4.8 Hyvä harjoittelu

Lopuksi kysyin, millaista olisi hyvä harjoittelu. Kysymys oli avoin, ja sain soittajilta paljon vastauksia. Jotkut soittajista olivat innostuneet kirjoittamaan jopa koko kentän täyteen. Vaikka vastauksia tuli paljon, niissä kulki tietty punainen lanka. Melkein puolessa kaikista vastauksista luki sana tauotus tai tauottaminen. Kohdassa sanottiin esimerkiksi ”paljon taukoja” tai että ”harjoittelu on hyvin tauotettua” tai ”Tauotus lisää vireystilaa sekä kehon fyysistä kestävyyttä.” Lisäksi vastauksista kävi ilmi, että hyvä harjoittelu on pitkälti suunniteltua ja keskittynyttä. Erään puhaltajan ohjenuora onkin seuraava:

Pois turha ”tuuttailu”, keskitytään olennaiseen ja tauotusta riittävästi.

Vastauksista poimin myös seuraavat asiat. Kun harjoittelee, soittajan pitäisi aina olla virkeä, sillä väsyneenä tulokset ovat huonompia. Parasta olisi harjoitella siihen aikaan päivästä, kun on virkeimmillään. Häiriötekijät pitäisi myös poistaa minimiin. Suunnitelmallisuus on tärkeä osa harjoittelua. Näin kuvaili myös eräs jousisoittaja: ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.” Vaikka soittotaidon harjoittelu sisältää paljon lihasliikkeitten harjoittamista, ajatuksella tehty liike korvaa monta harkitsematonta lihastoistoa. Ei se määrä, vaan se laatu.

Harjoittelun säännöllisyys, jaksottaminen töiden ja kiireiden mukaan sekä monipuolinen harjoittelu ovat myös hyvän harjoittelun merkkejä. On turha soittaa paljon omia kappaleita, jos töiden puolesta on paljon harjoiteltavaa,

sillä itsensä äärirajoille vieminen ei ole järkevää. Säännöllinen harjoittelu turvaa jatkuvan kehittymisen ja vauhdissa pysymisen. Lisäksi monipuolinen harjoittelu mahdollistaa sen, että sekä tekninen osaaminen, että musikaalisuus kehittyvät. Lopuksi vielä erään viulistin mietteet:

Hyvä harjoittelu on jäsentynyttä ja analyyttistä. Pitäisi miettiä tarkkaan, mikä on harjoiteltavan kohdan ongelma ja työstää sitä järjestelmällisesti. Harjoittelussa pitää myös säilyttää mielessä itse pääasia, eli musiikki. Tekniikan tulee palvella musiikkia.

4.9 Vapaaehtoinen viesti nuorille soittajille

Viimeisessä kohdassa soittajat saivat jättää nuorille muusikoille viestejä kyselyn aihepiiriin liittyen. Olin hyvin vaikuttunut siitä, miten tunnollisesti soittajat olivat kirjoittaneet ajatuksiaan. Lukiessani koin, että haluan tuoda vastauksia opinnäytetyöhöni hyvin paljon sellaisenaan. Olisi ikävää lähteä muuntelemaan viestejä, joita nämä alan ammattilaiset ovat nimenomaan kirjoittaneet.

Viestit olivat sisällöltään hyvin erilaisia. Viestit olivat kannustavia, ja niistä oli aistittavissa lämpimät ajatukset nuoria soittajia kohtaan. Osa ohjeista oli sisällöllisesti yleispäteviä, mutta kuitenkin käytännönläheisiä. Ohjeet saattoivat olla joko vakavamielisiä tai kevyellä huumorilla höystettyjä. Osassa viesteissä painotettiin kehon kuuntelemista ja avun hankkimista ajoissa, mikäli enteileviä oireita rasitusvammoista on aistittavissa. Jotkin viestit neuvoivat nuorta soittajaa harjoittelemaan nuoresta asti ja oikein ja huolellisesti, koska vanhojen virheiden korjaaminen myöhemmin on hyvin työlästä ja hankalaa. Soittajat neuvoivat nuoria myös rakentamaan elämäänsä muita tärkeitä arvoja, jotta mielenkiinto soittamisessa säilyisi.

4.9.1 Muusikoiden kymmenen viestiä nuorille soittajille

Jos voit, harjoittele siihen aikaan päivästä, kun olet pirteimmilläsi. Opettele hyvät venytykset ja tee niitä säännöllisesti. Kuuntele itseäsi; keho tietää, mitä se tarvitsee. Ja tietysti: Nauti soittamisesta!

Tiedän, että kilpailu on kovaa, mutta riittävä lepo on tärkeää. Nauttikaa musiikista!

Harjoittelua ei kannata mitata tunteissa, tärkeämpää on tehdä työ huolella. Perustekniikka pitää tehdä huolella, vanhempana on paljon vaikeampi korjata vanhoja virheitä.

Ottakaa vakavasti, jos fyysisiä oireita ilmenee! Ajoissa apua!

Ei tupakkaa, vähän alkoholia ja säännölliset elämäntavat. Järkevä harjoittelu.

Harrastakaa liikuntaa. Sisällyttäkää elämään muitakin pysyviä arvokkaita asioita kuin musiikki. Vältäköö ”boheemielämää”.

Oma keho on arvokas ja musiikin tuottaminen alkaa sinusta. Pidä siitä ja hyvästä mielestä huolta, niin jaksaa nauttia soittamisesta.

Liikkukaa ja opetelkaa kuuntelemaan omaa kehoa. Uskaltakaa levätä!

Kannattaa alusta asti kiinnittää huomiota soittoasentoon ja harrastaa palauttavaa liikuntaa. Musiikki ei pelasta urheilulta, päinvastoin!

Harjoitelkaa huolellisesti. Myös sormiharjoitukset. Oikeat soittoasennot tärkeitä. Täytyisi opetella soittamaan myös istuen ja etsiä siinä hyvät asennot.

5 OMAKOHTAISET KOKEMUKSET

Soittaminen oli minulle hyvin pitkään pelkkä harrastus, enkä kuulunut silloin intohimoisimpiin harjoittelijoihin. Vasta lukioiässä aloin suhtautua soittamiseen vakavammin, joten harjoitusajat kasvoivat hieman. En kuitenkaan huomannut kehossani tuolloin mitään erityisempiä muutoksia. Selvisin vähillä oireilla jopa ammattikorkeakoulun alkuvuodet.

Aloitin opiskeluaikoina kassamyynnin työt päivittäistavarakaupassa, ja samanaikaisesti myös viulun soittamiseen kuuluva harjoittelu-aika lisääntyi. Käteni joutuivat suurelle rasitukselle näiden kahden tekijän yhteisvaikutuksesta, minkä seurauksena aloin tuntea kipua taivuttaessani ranteitani ja välillä niiden ollessa levossakin. Orkesteriprojekteissa aloin tuntea väsymystä ja kipua myös niska- ja hartiaseudulla sekä lapaluiden välisellä alueella. Lisäksi minulla esiintyi usein päänsärkyä jumiutuneiden niska- ja hartialihasten seurauksena. Aloin huolestua omasta terveydestäni. Kipu ei ollut kovaa ranteen alueella, mutta kivun tiedostaminen teki soittamisesta henkisesti koettelevaa. Pohdin, voinko nyt harjoitella tämän verran vai aiheutanko kädelleni vain lisää vauriota. Pitäisikö nyt levätä vai yrittää kuitenkin vähän harjoitella? Pelko siitä, että oireeni johtuvat jostain vakavammasta, saivat oloni epävarmaksi. Soittaminen ei ollut enää mukavaa.

Hakeuduin musiatriin vastaanotolle lääkärikeskus Aavaan, jossa minut tutkittiin perusteellisesti. Musiatri tarkasti käteni huolellisesti ja totesi, ettei minulla ole mitään vikaa käsien toiminnassa tai niiden rakenteessa. Lääkäri katsoi myös soittoasentoani ja totesi sen olevan melko ergonominen. Kipu johtui onneksi vain liiallisesta kuormituksesta. Lääkäri ei määrännyt minua soittokieltoon, mutta neuvoi minulle uuden harjoittelurytmin. Voin soittaa 10—15 minuuttia kerrallaan, jonka jälkeen on pidettävä tauko tai tehtävä mielikuvaharjoittelua. Minun olisi myös muistettava aina lämmitellä ja verryttellä ennen soittamista ja sopivin välein päivän aikana muutenkin. Lopetin myös kassatyöt ja päätin saada lisätuloja jostakin muusta työstä.

Sain musiatriilta lähetteen fysioterapeutille, joka oli erikoistunut muusikkojen kuntouttamiseen. Fysioterapeutti hieroi käsiäni, venytti ja antoi ohjeita liikeharjoitteisiin, joita minun olisi hyvä tehdä päivittäin. Harjoitteiden tarkoitus oli parantaa ryhtiä ja vahvistaa ranteiden lihaksia sekä ryhtiä kannattelevia syviä keskivartalon lihasryhmiä. Fysioterapeutin antamat harjoitteet, hieronta, lepo sekä uudenlainen harjoittelun tauotus lievensivät oireita. Kipu väheni.

Tajusin, että hieronta ja lepo ovat tärkeitä, mutta minun on myös huolehdittava kehostani paremmin. Vaikka olen aina pitänyt ulkoilemisesta ja liikkumisesta, liikunnan sisällyttäminen kiireisen työssäkäyvän opiskelijan arkeen ei ole helppoa. Kun lähtee aikaisin aamulla koululle, on helpompi vain lysähtää sohvalle pitkän päivän jälkeen. Totesin, että asiaan on tehtävä muutos.

Aloitin uintiharrastuksen. Pidin talvella huolta siitä, että ehtisin myös hiihtoladulle, ja teiden ollessa sulia yritin päästä tarpeeksi usein juoksulenkille. Lämmittelin ennen soittoa esimerkiksi pyörittelemällä käsiäni eri tavoin. Tein myös kehon kiertoliikkeitä sekä erilaisia käsien ja yläkehon venytyksiä. Pyrin tarkkailemaan entistä enemmän soittoasentojani ja parantamaan muusikon ergonomiaani sekä aloin harjoittelemaan entistä suunnitelmallisemmin. Olen myös juonut aina liian vähän vettä, joten yritin lisätä myös veden juontia, sillä lukemani sivuston mukaan 1 % nestevaje kehossa heikentää motorisia ominaisuuksia, (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008). Ohjelmisto on välillä erityisen vaativaa ja on mietittävä enemmän sitä, miten harjoittelee. Niinpä aloin käyttää apuna mielikuvaharjoittelua ja pyrin analysoimaan soittoasentojani ja kehon tuntemuksia päivittäin.

Minulla ei ole ollut enää pariin vuoteen soittoa häiritseviä kipuja, vaikka soitankin enemmän kuin koskaan. Asenteiden muutos, harjoittelun suunnitelmallisuus ja analysointi, kehonhuolto ja liikunta ovat varmasti olleet syinä tähän. Yritän jatkossakin huolehtia itsestäni paremmin. Kehoa täytyy rakastaa ja kunnioittaa. Ikävä kyllä sitä helposti lipsuu huolella ajatelluista tavoista, kun vaivoja ei ole.

6 YHTEENVETO JA TULOKSET

Tutkimuksen ja aineiston perusteella pystyn toteamaan, että soittaja voi vaikuttaa omaan työterveyteensä ja soittokuntoonsa monin eri tavoin. Tarkoitukseni oli selvittää viulistin työterveyteen ja soittokuntoon liittyviä parantavia tekijöitä, mutta totesin, että viulisteille suunnatut ohjeet sopivat hyvin myös muille muusikoille. Siksi esittelen tutkimustyön aikana tekemäni johtopäätökset kaikille soittajille sopiviksi. Jokainen soittaja tekee ratkaisunsa itse, mutta tarkastelen tässä yhteenvedossa minulle syntynyttä kuvaa siitä, millainen on henkisesti ja fyysisesti vahva musiikin ammattilainen.

Ammattimuusikolla on hyvät ergonomiset soittoasennot, joissa hän pystyy soittamaan mahdollisimman rennosti ja luontevasti kehon omia liikeratoja hyödyntäen. Hän tarkastelee soittoasentojaan säännöllisesti ja yrittää muuttaa niitä, mikäli hän huomaa epäkohtia. Lisäksi hän etsii kehostaan soittaessaan mahdollisia jännitystiloja ja yrittää soittotapaa tai kehon asentoa muuttamalla päästä jännityksestä eroon. Ryhti on kaiken a ja o. Soittajalla on hyvä toiminnallinen ryhti, jolloin keho ei mene kasaan, vaikka muusikko keskittyisikin enemmän soittamiseen kuin ryhdin säilyttämiseen. Lisäksi hän soittaa hyvässä perusasennossa, mutta ei yhteen asentoon jämähtäneenä.

Harjoittelu alkaa ja loppuu lämmittelyllä sekä venyttelyllä ilman soitinta. Aluksi lämmitetään ja vetreytetään keho, vasta sitten otetaan soitin kotelosta. Ennen varsinaisen ohjelmiston harjoittelua herätellään sormet ja keho soittamalla jotain kevyempää, esimerkiksi asteikkoja tai sormiharjoituksia. Alusta alkaen soittaja yrittää löytää rennon ja mahdollisimman luontevan tuntuksen soittoasennon.

Muusikko harjoittelee taloudellisesti ja tavoittelee lopputulosta mahdollisimman vähällä fyysisellä työllä. Ajatustyötä soittaja tekee fyysistä työtä enemmän. Hän mielikuvaharjoittelee kappaleita mielessään ja ajattelee liikeratoja ennen varsinaisen fyysisen liikkeen suorittamista. Toki liikkeiden toistamista tarvitaan, mutta kehon kuormitus vähenee, jos

tehdään toistot kvaliteetilla hutiloimisen sijaan. Kappaleiden kuunteleminen auttaa myös omaksumisessa. Ammattimuusikko kehittää tekniikkaa säännöllisesti ja yrittää tehdä soittamisesta aina vain helpompaa ja rennompaa, unohtamatta kuitenkaan musiikillisen ilmaisutaidon kehittämistä.

Muusikko tiedostaa, ettei soitto välttämättä suju väsyneenä tai puolikuntoisena. Sellaisina päivinä onkin parempi vain raottaa soitinkotelo ja on armahdettava kehoa. Myös palautuminen ja lepo ovat ehdottoman tärkeitä, sen ammattimuusikko ymmärtää hyvin. Konserttipäivän tai raskaan periodin jälkeen on ehkä parempi keventää harjoitteluohjelmaa, nukkua hyvin ja tehdä jotakin palauttavaa liikuntaa. Vapaapäiviä ja lomaa on oltava soittajallakin. Muusikko kuuntelee kehoaan päivittäin.

Musiikin ammattilaiset soittavat paljon, ja musiikki vie suuren osan ajasta elämässä. Henkisesti vahvalla soittajalla on elämässään kuitenkin muitakin tärkeitä yksityiselämää rikastuttavia henkireikiä. Kyseessä voi olla perhe, hyvä sosiaalinen elämä, mieluinen musiikkiin liittymätön harrastus tai sekoitus useampaa näistä. Lisäksi hän yrittää elää tasapainoista elämää, johon kuuluvat ainakin melko terveelliset elämäntavat, kuten monipuolinen ravitseva ravinto sekä hyvät yöunet. Muiden elämän osa-alueiden ollessa kunnossa soittaja jaksaa paremmin niiden hetkien yli, kun työ tuntuu liian vaativalta ja stressaavalta.

Muusikko rakastaa kehoaan! Hän harrastaa paljon ja monipuolisesti liikuntaa ja haastaa niitä kehon lihasryhmiä, jotka soittaessa tekevät vähemmän töitä. Soittaja harrastaa sellaisia liikuntalajeja, jotka lisäävät kehon liikkuvuutta, parantavat ryhtiä ja lihasvoimaa. Hän tietää hyvin, että musiikki ei pelasta liikunnalta, päinvastoin. Rasitusvammat syntyvät usein juuri siitä syystä, että kehonhuoltoa laiminlyödään, siksi hieronta ja liikunta ovat tärkeitä. Jos soittaja tuntee lihaksissaan kipua tai tulehdusta, hän hakeutuu ajoissa apuun. Kipu ei ole seurausta harjoittelemattomuudesta vaan hälytysmerkki siitä, että nyt täytyy toimia. Väärä ratkaisu on jatkaa harjoittelua niin kuin juuri mitään ei olisi sattunut.

6.1 Mitä sain selville rasitusvammoista

Vaikka muusikko huolehtisi itsestään ja työterveydestään, oireita voi ilmaantua silti. Varsinkin pitkään soittaneilla muusikoilla ongelmia voi tulla jo pelkän ikääntymisen mutta myös työn kuormittavuuden seurauksena. Tärkeintä on reagoida tilanteen muutoksiin nopeasti, ja on harkittava mahdollisia keinoja, joilla ongelmia voidaan lievittää. Myös työnkuvaan liittyvät asiat vaikuttavat paljon siihen, miten kuormittavaa työ on. Esimerkiksi kakkosviulujen orkesteristemmojen melodiat kulkevat enemmän alemmilla kielillä kuin ykkösviulujen stemmat, joten kakkosviulisti joutuu kannattelemaan jousikäden käsivarttaan paljon enemmän. Oopperaorkesterin soittajat puolestaan soittavat keskimääräisesti paljon enemmän kuin sinfoniaorkesterin soittajat, sillä oopperateokset ovat yleisesti ottaen pitkiä.

Etsiessäni tietoa rasitusvammoista eri musiikkilääketieteellisistä lähteistä oivalsin erään tärkeän seikan. Vaikka rasitusvammat ovat soittajalle harmillisia ja ne saattavat pahimmillaan estää muusikkoa tekemästä työtään, ne ovat usein ennaltaehkäistävissä tai ainakin oireita voidaan lieventää, mikäli soittaja ryhtyy heti toimeen ensioireiden ilmaantuessa. Liikunta, venyttely, harjoittelun tauotus, soittajan ergonomia sekä hieronta ovat keinoja, jotka auttavat hyvin moneen rasitusvamman oireeseen.

Ovatko tulevaisuuden muusikot terveempiä kuin aikaisemmin?

Kysymykseen ei pysty suoraan vastausta antamaan, mutta koen, että muusikoiden terveys on kuitenkin kehittymässä parempaan suuntaan. Musiikkilääketiede kehittyy koko ajan, ja tietoa muusikon työn fyysisestä vaativuudesta on saatavilla enemmän kuin aikaisemmin. Lääkäreiden, muusikoiden ja fysioterapeuttien yhteistyön saavutuksena on alettu kehittämään yhä parempaa muusikon ergonomiaa. Lisäksi yhteistyön ansiosta on pystytty räätälöimään hoitokeinoja, jotka ovat auttaneet muusikoita selviämään työn asettamista haasteista ilman, että soittamista on kuitenkaan täytynyt kokonaan lopettaa.

Musiikkilääketieteen sekä muusikon ergonomien kehittymisen seurauksena muusikoiden suhtautuminen rasitusvammoja kohtaan on saattanut muuttua vähättelevämmästä realistisemmaksi. Kyselyyn osallistuneet soittajat olivat saaneet opiskeluaikoina muusikon ergonomiasta vähän tietoa, eikä rasitusvammoihin ole silloin suhtauduttu niin vakavasti. Suurin osa kyselyyn osallistuneista soittajista on opiskellut muusikoksi 20—40 vuotta sitten. Kuitenkin nykyään muusikon ergonomia on osa opetussuunnitelmaa ja se otetaan huomioon paremmin. Ehkä tämän päivän tulevat muusikot ovat asioista tietoisempia. Ahkerointia kipeän käden kanssa ei pidetä hyvänä asiana.

Tutkimusta tehdessäni minulle heräsi ajatus siitä, että ergonomiaa olisi käsiteltävä enemmän jo soittamisen harrastusvaiheessa, jotta soittajalla olisi mahdollisimman hyvät soittoasennot ammattiopintojen alkaessa. Lisäksi lapsia pitäisi kannustaa myös enemmän liikkumaan soittoharrastuksen ohella. Kyse ei ole välttämättä intensiivisestä liikuntaharrastuksesta, mutta lähinnä terveestä liikkumisen riemusta.

6.2 Tutkimuksen jälkipyykkiä

Toivon, että tämä opinnäytetyö vahvistaa lukijan tunnetta siitä, kuinka meidän soittajien keho on tärkeä osa muusikon työtä. Emme pysty taitaviin tekniisiin suorituksiin tai herkkiin, syvällisiin tulkintoihin, jos muusikon työterveydessämme on ongelmia. Rasitusvammat ovat ikäviä, joskus väistämättömiä, mutta niitä ei kannata miettiä liikaa etukäteen. Riittää, että huoltaa kehoaan silloinkin, kun ongelmia ei ole.

Lopuksi pohdin vielä, millaista oli tehdä tätä opinnäytetyötä ja miten työtäni voisi jatkossa jalostaa tai kehittää. Soittajien vastauksien lukeminen oli minusta hyvin kiinnostavaa ja ajatuksia herättävää. Oli mielenkiintoista vertailla lääkäreiden, fysioterapeuttien sekä muusikoiden näkökulmia keskenään esimerkiksi hyvästä harjoittelusta ja rasitusvammojen ennaltaehkäisystä. Kutkuttavinta oli huomata teorian ja käytännön kohtaaminen. Sekä muusikoilla ja lääkäreillä oli paljon samoja näkemyksiä siitä, miten soittajat voisivat ennaltaehkäistä rasitusvammoja ja parantaa

työterveyttään. Olen saanut kuvan siitä, mitä muusikko voisi terveyden edistämiseksi tehdä, ja tämä tieto on perusteltu käytännössä kuin teoriassakin.

Tutkimuksen tekeminen herätti minussa kiinnostusta siitä, millaisia tuloksia saisin, jos olisin laajentanut tutkimusta useamman orkesterin soittajiin. Olisiko laajemman otannan perusteella saatu tietoa esimerkiksi siitä, onko kakkosviulujen ja ykkösviulujen rasitusvammoissa eroja? Eroavatko eri orkesterien soittajien rasitusvammat toisistaan, ja jos eroavat, niin miksi? Onko syynä orkestereiden tarjoamat työterveyspalvelut, orkesteriyhteisön keskinäinen suhtautuminen työterveyteen tai esimerkiksi orkesterin työilmapiiri? Uskoisin, että asioita tutkimalla pystyttäisiin kehittämään lisää toimivia keinoja siihen, miten muusikot voisivat olla entistä terveempiä.

LÄHTEET

Blum, J. & Peltomaa, M. 2002. Musiikkilääketiede – muusikon terveydeksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Teema: musiikkilääketiede. 118. vuosikerta, 1608—1614.

Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Garam, L. 1972. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki: Musiikki Fazer.

Hallantie, U-M. 2013. Viulunsoiton didaktiikkaluento Lahden ammattikorkeakoulussa. 2012.

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008. Ravinteet. Sibelius-akatemia. [viitattu 16.4.2016] Saatavissa:

<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=11&la=fi>

Palomaa, H. 2014. Kroppa instrumenttina – Muusikon työn fyysiset vaatimukset. Oulun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Peltomaa, M. 2002. Soittajan surut ja laulujen lunnaat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Teema: Musiikkilääketiede. 118. vuosikerta, 1585—1586.

Pohjolainen, T. 2015. Kipeä olkapää – kiertäjäkalvosinoireyhtymä.

Terveyskirjasto Duodecim. [viitattu 12.3.2016]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01041

Porander, K. 2011. Luento muusikon ergonomiasta Lahden ammattikorkeakoulussa. 19.10.2011

Porander, K. 2008. Yleistä ergonomiasta. Sibelius-akatemia. [viitattu

23.1.2015]. Saatavissa: <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=93>

Porander, K. 2008. Soitinkohtainen ergonomia – viulu. Sibelius-akatemi. [viitattu 16.4.2016]. Saatavissa:

<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=96&la=fi>

Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Solonen, J. 1998. Työuupumus hiertää muusikkoa: Jatkuva näytön paikka stressaa. Muusikkojen liitto. [viitattu 5.3.2016] Saatavissa:

<http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/tyouupumus.html>

Työ ja elinkeinoministeriö. 2016. Orkesterimuusikko. Ammattinetti. [viitattu 7.4.2016] Saatavissa:

http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/173_ammatti?link=true

Työterveyslaitos. 2015 Ergonomia. [viitattu 16.4.2016] Saatavissa:

<http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/Sivut/default.aspx>

Vastamäki, M., Pohjolainen, T. & Juntunen, J. 2002. Soittajan tuki- ja liikuntaelinvaivat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Teema: musiikkilääketiede. 118. vuosikerta, 1596—1602.

Vastamäki, M. 1999. Muusikon käsi. Muusikkojen liitto. [viitattu 5.3.2016] Saatavissa:

http://www.muusikkojenliitto.fi/muusikko/muusikko_99/mus_kasi.html

Vastamäki, M. 2001. Soittajan käsiongelmien. Bulevardin klinikka. [viitattu 12.3.2016] Saatavissa: [http://bulevardinklinikka.fi/wp-](http://bulevardinklinikka.fi/wp-content/uploads/2013/07/Soittajan-kasiongelmien.pdf)

[content/uploads/2013/07/Soittajan-kasiongelmien.pdf](http://bulevardinklinikka.fi/wp-content/uploads/2013/07/Soittajan-kasiongelmien.pdf)

LIITE: KYSELY AMMATTISOITTAJILLE

1) Ikä

2) Sukupuoli

- a) Nainen
- b) Mies

3) Soitin _____

4) Miten voit nyt fyysisesti?

- a) Oloni on fyysisesti vireä ja koen pystyväni soittamaan rennosti kivuitta
- b) Kärsin tällä hetkillä lievistä lihassärystä tai -tulehduksesta
- c) Fyysiset säryt ja kivut häiritsevät merkittävästi soittoaani

5) Työurani lyhyesti. Ympyröi seuraavista.

- a) Olen soittanut ammattiorkesterissa
 - i) 0-5 vuotta
 - ii) 5-10 vuotta
 - iii) 10-15 vuotta
 - iv) 15-20 vuotta
 - v) Yli 20 vuotta
- b) Teetkö orkesterisoiton ohella opetustyötä?
 - i) Kyllä
 - ii) En
- c) Keikkailenko orkesterin ulkopuolella?
 - i) Kyllä. Kuinka paljon keskimäärin kuukaudessa _____
 - ii) En

6) Kuinka monta tuntia soitat päivässä? _____

7) Onko sinulla ollut soittamisesta johtuvia rasitusvammoja tai muita kiputiloja? Jos ei, siirry kysymykseen 12.

- a) Kyllä
- b) Ei

8) Millaisia rasitusvammoja/kiputiloja sinulla on ollut

9) Milloin sait oireita ensimmäisen kerran? Ympyröi.

- a) Jo lapsena kun aloitin soittimen opetteluun
- b) Alkeiden jälkeen, ennen kuin aloitin muusikonopinnot
- c) Opiskeluaikoina
- d) Työuran alkuvaiheessa
- e) Myöhemmin, milloin _____

10) Keneltä olet saanut apua oireisiisi? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- a) Yleislääkäriltä
- b) Erikoislääkäriltä, minkä alan _____
- c) Fysiatriltä
- d) Hierojalta
- e) Voice massage hierojalta
- f) Joltakin muulta, keneltä _____

11) Oletko käyttänyt oireiden helpottamiseksi alla olevia vaihtoehtoja?

Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- a) Lihasrelaksantteja
- b) Särkylääkkeitä
- c) Tulehduskipulääkkeitä
- d) Venyttelyä
- e) Kinesioteippausta
- f) Liikuntaa, mitä

- g) Tukisiteitä
- h) Jotakin muuta, mitä

12) Saitko opiskeluaikoinasi tarpeeksi tietoa soittajien rasitusvammoista ja

ammattisairauksista?

- a) En ollenkaan
- b) Jonkin verran
- c) Sain asiasta tietoa mielestäni riittävästi

13) Oliko muusikon ergonomiasta luentoja tai käsiteltiinkö ergonomiaa

soittotunneilla opiskeluaikoinasi?

- a) Ei ollenkaan
- b) Jonkin verran
- c) Riittävästi

14) Otettiinko soittajien rasitusvammat vakavasti opiskeluaikoinasi?

- a) Kyllä
- b) Ei

15) Miten pidät yllä soittokuntoasi ja fyysistä hyvinvointiasi?

16) Miten pyrit ennaltaehkäisemään rasitusvammoja ja parantamaan

työterveyttäsi?

17) Mitkä soittamiseen ja harjoitteluun liittymättömät asiat vaikuttavat mielestäsi myönteisesti soittokuntoosi? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto

- a) Riittävä unen määrä
- b) Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- c) Liikunta
- d) Jokin muu, mikä

18) Onko jollakin näistä erityisesti vaikutusta soittokuntoosi?

19) Onko jollakin seuraavista ennaltaehkäiseviä vaikutuksia rasitusvammojen syntymiseen? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- a) Mahdollisimman vähän kehoa kuormittavat soittoasennot ja hyvä muusikon ergonomia
- b) Monipuolinen harjoittelu, jossa pyritään kehittämään tasapuolisesti tekniikkaa ja muusikkoutta
- c) Harjoittelu on tauotettua ja mahdollistaa myös soittajan palautumisen edellisestä harjoituskerrasta
- d) Riittävä unen määrä
- e) Terveellinen ja monipuolinen ravinto
- f) Liikunta
- g) Rakenteelliset piirteet, kuten esimerkiksi sormien pituus, ranteen paksuus, käsien pituus
- h) Jollakin muulla, millä

20) Miten koet stressin ja sosiaalisten paineiden vaikuttavan soittamiseen?

21) Millaista olisi hyvä harjoittelu?

**22) Millaisia ohjeita haluaisit antaa nuorille soittajille kyselyn aihepiiriin
liittyen?**